

Профилактика инфекций: советы выезжающим за рубеж

Наступило долгожданное лето. Давайте поговорим о том, как вести себя на отдыхе.

Если вы отправляетесь в страны Евразии, Африки, Южной Америки, Океании с экваториально-тропическим климатом, помните, там нередко инфекционные и паразитарные заболевания, которые не характерны или очень редко встречаются на территории нашей страны. Малярия, лихорадка Эбола, амёбиаз — это неполный список. Они передаются через воду, загрязнённые и недостаточно обработанные продукты питания, с укусами кровососущих насекомых (комаров, блох, слепней, moskitов, мошек, клещей и других), при контакте с больным человеком или загрязнённым объектом окружающей среды, половым путём.

Тропические инфекции часто сопровождаются поражением кишечника, кожи, глаз, различных систем и органов человека, нередко протекают в тяжёлой форме и трудно поддаются лечению.

Этот факт нужно учитывать и для своей защиты обязательно соблюдать правила безопасного питания, личной гигиены, защищаться от насекомых.

Этих же правил нужно придерживаться при путешествии на любые курорты, в том числе при поездках по России. К сожалению, ротавирусная или энтеровирусная инфекция не редкость, особенно в случае отдыха с детьми.

Собираясь за границу, узнайте заранее, не является ли страна, в которую вы планируете поехать эндемичной по жёлтой лихорадке. Если опасность заражения есть — нужно пройти вакцинацию против этой инфекции и получить международное свидетельство о вакцинации.

Выезжая в страны, неблагополучные по малярии, узнайте у врача о профилактических лекарственных препаратах и способах их применения.

Куда бы вы ни поехали, берите с собой аптечку

Возьмите отдельную косметичку для лекарств, так будет удобнее быстро найти то, что нужно. В состав аптечки должен входить запас необходимых лекарственных средств для всех членов семьи: лекарства, которые нужны для постоянного приёма при хронических заболеваниях и для экстренных случаев, например, жаропонижающее, сорбенты, растворы для регидратации, антигистаминные средства, пластырь, термометр, антисептические растворы.

Купайтесь в разрешённых местах

Почему это так важно? Купание в необорудованных, не предназначенных для этого местах может быть опасно для здоровья и жизни ввиду того, что требования по обеспечению безопасного купания на данном объекте рекреации не выполнены.

Не купайтесь в стоячих водоёмах, а при купании никогда не заглатывайте воду.

Защитите себя от солнца

Большинству людей нравится проводить время на солнце. Конечно, ведь именно за солнцем и морским воздухом мы отправляемся на курорт. Но следует помнить, что легко недооценить время, проведённое на солнце, и не осознать, что опасность рядом.

Солнечные ожоги, перегрев, тепловой удар – последствия чрезмерного пребывания на солнце.

Узнайте, как не получить солнечный удар и как выбрать средство для защиты от солнца?

Носите с собой бутылку воды

Обезвоживание и длительное пребывание на солнце — важные факторы, которые могут привести к тепловому удару.

Объём потребляемой жидкости в жаркую погоду должен быть увеличен.

Соблюдайте правила безопасного питания

Всегда мойте руки с мылом перед едой.

Ешьте только ту еду, в качестве которой вы уверены, пейте только бутилированную или кипячёную воду, напитки в производственной упаковке.

В тропических странах не пробуйте незнакомые продукты, не покупайте еду на рынках, у местных жителей. Если нужны продукты – лучше купите их в магазине.

Обязательно мойте фрукты и овощи и обдавайте их кипятком. Мясо, рыба, морепродукты должны всегда подвергаться термической обработке.

Вооружитесь против насекомых

Куда бы вы ни отправились, возьмите средства, отпугивающие и уничтожающие насекомых (репелленты и инсектициды).

Собираясь в поход или на вечернюю прогулку, надевайте такую одежду, которая максимально закрывает открытые участки тела: длинные брюки и высокие носки, одежду с длинными рукавами.

Обратите внимание на то, чтобы на окнах были москитные сетки; в противном случае, старайтесь не открывать окна нараспашку, особенно в вечернее и ночное время.

Если необходимо — включайте в помещении фумигатор.

Следите за детьми

Всегда держите своего ребёнка в поле зрения: у бассейна, моря или другого водоёма, даже в номере, на детской площадке. Контролируйте, чтобы ребёнок мыл руки с мылом, не пил воду из крана. Дети активны, за их жизнь и здоровье ответственны только родители.

Пусть этот отпуск оставит самые лучшие впечатления в вашей памяти!